

# Mon traitement en voyage

Vous êtes diabétique et vous partez en voyage (avion, voiture, vacances à l'étranger ou voyage d'affaires). Cela suppose de partir avec quelques conseils pratiques à l'esprit. Le transport du traitement pour votre diabète, de votre matériel d'autosurveillance et d'injection (stylos d'insuline, médicaments, pompe...) obéit à certaines règles et requiert certaines formalités (à l'aéroport et à la douane notamment). Assurez-vous d'avoir pensé à tout avant le départ pour profiter au mieux de votre séjour !

## En quoi voyager peut-il avoir un impact sur mon diabète ?

Partir en voyage, c'est rechercher la nouveauté, le dépaysement... et perdre un peu ses repères habituels, notamment en ce qui concerne l'**alimentation**. Vous pouvez avoir des difficultés à évaluer l'effet d'aliments nouveaux ou exotiques sur votre glycémie.

De plus, pendant vos vacances, vous pouvez être amené à pratiquer des **activités physiques** (vélo, randonnée, natation...) qui ne font pas partie habituellement de votre quotidien. Certains placeront leur séjour sous le signe du farniente et, au contraire, cesseront toute activité physique.

Vos **repères temporels** changent également (décalage horaire, retard à une correspondance, file d'attente dans un musée...).

Enfin, les **conditions climatiques** peuvent être très différentes de celles auxquelles vous êtes habitué (grand froid ou fortes chaleurs).

C'est tout un ensemble de paramètres qu'il vous faut prendre en compte en tant que voyageur diabétique.